

سلسلة  
التوعية  
الصحية

١

# مرض السكر

## الحلو .. والمر

دكتور

عبد العزيز معتوق احمد حسنين

# دليل المواضيع

صفحة	مقدمة	- ١
٦		
٧	لمحة تاريخية	- ٢
١١	ما هو مرض السكر ؟	- ٣
١٤	الوراثة ومرض السكر	- ٤
١٧	فحص نسبة السكر في الدم من قبل المريض واهميته	- ٥
١٩	الحمية	- ٦
٣٧	ارتفاع نسبة الدهون في الدم	- ٧
٤٠	حبوب مرض السكر	- ٨
٤٢	الانسولين	- ٩
٤٩	الوقاية من المضاعفات	- ١٠
٥٢	الصيام ومرض السكر	- ١١
٥٤	الحمل ومرض السكر	- ١٢
٥٧	عيادة مرضى السكر في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجده	- ١٣

● ( إقرأ بإسم ربك الذي خلق . خلق الإنسان من علق  
إقرأ وربك الأكرم الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم )

« صدق الله العظيم » .

● يابني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا  
انه لا يحب المرفين

« صدق الله العظيم »

## المعدة ..

ثلاثمائة

وثلاثمائة

وثلاثمائة

● نحن قوم لا نأكل حتى نجوع .. واذا اكلنا لانشبع

( حديث صحيح )

لا نشبع : أي نأكل ملء ثلث معدتنا

● ( المعدة بيت الداء .. والحمية نصف الدواء )

( حكمة عربية )

# توطئة

الخدمات الطبية للقوات المسلحة السعودية ، دأبت منذ انشئت على تقديم افضل الخدمات الطبية لافراد القوات المسلحة والمواطنين على حد سواء ، ومن هذه الخدمات ( التوعية الصحية ) التي تصدر على شكل منشورات ، وملصقات ، ومطبوعات ، وكتيبات وافلام عرض . . . أملاً بذلك أن يقف المواطن العزيز على مايهمه من شئون العناية بصحته والحفاظ عليها باتباع احداث وانجع السبل من ارشادات ، وتحذيرات ، وتوعية شاملة .

ايمانا منها بما لهذه التوعية من فائدة بدأت نتائجها فعلاً تثمر ، ويظهر مردودها الطيب في كل من تتبع وتقيد بتعليمات هذه التوعية وأنس الى بساطة تنفيذها مع نمط حياته اليومي .

لذلك حرص المسؤولون في الخدمات الطبية على انهاء هذه ( التوعية الصحية ) واستمرارها قدر الامكان . . . ولعل هذا الكتاب الذى بين يديك عزيزى القارئ والذى قامت ادارة البرامج بالخدمات الطبية للقوات المسلحة بأشراف عليه وطباعته . . . دليل صادق يؤكد اهمية مضمونه ، و ( ترياق ) سهل . في سبيل ( صحة أفضل . . . و حياة هنا ) بمشيئة الله القادر على كل شيء .

عبد الرحمن عبد الله الشاعر

مستشار العلاقات العامة  
بإدارة البرامج للخدمات الطبية  
للقوات المسلحة السعودية

الى والدي الحبيب .. أمد الله في حياته

اليه وقد بذل فائق جهده في سبيل تعليمي وتنشئتي على  
الأسس القويمة ، وعلى رأسها تقوى الله ، وحب الخير .

الى الذي لم يضمن على بالغالي وكل نفيس من ماله  
ونفسه ، وقد كانت ولا تزال نصائحہ لي نبراسا يهديني  
في دروب هذه الحياة الى طريق النور والمعرفة .

الى الرجل الفذ .. الذي لا زلت أذكر اجابته  
على أحد الأسئلة - أبقاه الله - في حديث صحفي عن  
هوايته المفضلة .. فأجاب بكل ثقة ويقين وعفوية أن  
هوايته هي

( الاصلاح بين الناس )

اليه ..

بكل الحب ولاخلاص ...

اليه أهدي هذا الكتاب (ثمرة جهدي المتواضع) مقرونا  
بالدعاء له بطول العمر والتوفيق لصالح الأعمال .

**المؤلف**

عُرف مرض السكر منذ ثلاثة آلاف عام وقد ذكر في احد المؤلفات اليونانية حوالي الف وخمسمائة عام قبل الميلاد من أن اهم اعراضه التبول الكثير . لكن لم يعرف الكثير من المعلومات العلمية عن هذا المرض الا في هذا القرن .

اصبح داء السكر في الوقت الحاضر احد اهم الامراض المزمنة التي تصيب الكثير من المجتمعات في العالم . وبالرغم من كثرة المضاعفات التي قد يسببها المرض يستطيع المصاب بإذن الله درء اخطارها ، والتمتع بحياة طبيعية مثمرة وذلك عن طريق الالتزام بمتطلبات العلاج . .

وتتطلب الرعاية الصحية لهذا المرض تفهما كاملا من قبل المصاب لطبيعة المرض ومساهمة فعلية مستمرة في تنفيذ علاجه ، حيث يعتبر التثقيف الصحي للمصابين وافراد عوائلهم ركنا اساسيا من اركان العلاج ، بدونيه لا يمكن تحقيق اي شكل من اشكال السيطرة على هذا المرض وتجنب آثاره ومضاعفاته الخطيرة .

وبناء على الاحصائيات العلمية العالمية فإن نسبة حدوث مرض السكر في العالم الغربي تتراوح ما بين ( ١,٥٠ - ٢,٠٠ ) بالمائة ، بينما حدوثه في وطني الغالي المملكة العربية السعودية تتراوح نسبته من ( ٣ - ٧ ) في المائة .

وفي اطار المساهمة في تحقيق الهدف الذي ذكر ، وخدمة علميه للمصابين بداء السكر في الاقطار العربية بصفة عامة وفي وطني الحبيب بصفة خاصة فلقد قمت مستعينا بالله بتأليف هذا الكتاب مستهديا ماستطعت بالآيات العظيمة والاحاديث الشريفة التي تؤكد النصائح والارشادات العلمية للمريض العربي المسلم . . كذلك مستورداً فيه كل خبرتي طوال العشر سنوات التي اشرفت فيها على المصابين بهذا الداء في بلدي العزيز المملكة العربية السعودية والعشرين سنة في بريطانيا .

لذا حاولت ان اجعل هذا المؤلف ينقل الى المريض ( المسلم العربي ) العلوم الحديثة  
كما وردت في كلام الله اذ يقول عز من قائل ( ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين  
ولا يزيد الظالمين الا خسارا ) ( صدق الله العظيم ) ، وسنة نبية المصطفى قبل اربعمائة والـف سنة  
كما اجتهدت ان يكون هذا الكتاب خاصا للمريض السعودي حيث اني مواطن اعرف كثيرا  
من العادات السعودية المفيدة والعادات الضارة ، وعلى ضوء ذلك كانت النصائح في هذا  
المؤلف .

اسأل الله ان يحقق هذا الكتاب الهدف المطلوب في مساعدة المصاب واهله بالتعرف  
على طبيعة هذا المرض والمتطلبات الاساسية للسيطرة عليه . . والله الموفق

المؤلف

د / عبدالعزيز معتوق احمد حسين

مستشار اخصائي داء السكر

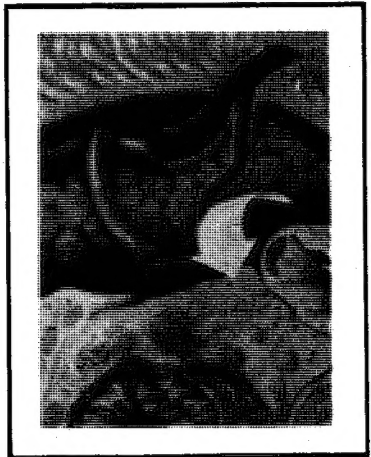
يونيه ١٩٨٩ م جده

ذوالقعدة ١٤٠٩ هـ

[REDACTED]

أهم ما حدث من تطورات علمية في مجال مرض السكر خلال المئتين سنة الأخيرة هي  
أولا : في بداية القرن التاسع عشر استطاع الإنسان ان يحلل  
نسبة السكر في دم المريض ، وهو اهم دليل للطبيب والمريض  
على ضوءه يحكم بالسيطرة على المرض .

وفي عام ١٨٩٠ م استطاع العالمان ( فون ميرنج و مينكوفسكي ) ان يثبتا ان جزر لانجرهانز في البنكرياس تفرز مادة تسيطر على مستوى الجلوكوز في الدم .



(۱) السنکریاس



وفي عام ١٩٢٢ م تمكن جراح العظام الكندي ( بانتنج ) وتلميذه (بست) من عزل هذه المادة من البنكرياس واعطائها لمرضى السكر ، وتخفيف نسبة السكر في دم المرضى ، وسميت هذه المادة باسم ( أنسولين ) لأن كلمة أنسولين باللغة اللاتينية تعني ( جزيرة ) .

وكما ورد عن المصطفى عليه الصلاة والسلام (ما انزل الله من داء الا وانزل له دواء) .

(حديث صحيح) وبهذا الاكتشاف فتحت افقاً جديدة في علوم مرض السكر وتطور كيمياء الانسولين .



(٣)

بانتنج



بست

وقبل اكتشاف الانسولين كان المصاب بمرض السكر اما أن يموت جوعاً من الحمية القاسية ، او يموت من مرضه ، اما الآن فان مريض السكر يستطيع ان يسيطر على مرضه ويعيش بقية حياته ماشاء الله .



## ما هو مرض السكر ؟

مرض السكر اصبح اليوم مرض العصر ، أو بأدق تعبير (مرض المدنية) نتيجة إرتفاع وتحسن الحياة في عصرنا الراهن ، إذ اصبح الإنسان اليوم يتناول النشويات المكرره وبكمية كبيره ، وبشكل زائد لم يسبقه اليه اخوه الانسان في الماضى . . اضافة الى الركون الى الراحة وقلة حركته لتوفر وسائل المواصلات .

مرض السكر هو عدم قدرة الجسم على استهلاك الجلوكوز الموجود في الدورة الدموية بطريقة طبيعية . ويأتي هذا العجز إما عن نقص كامل في كمية هورمون الانسولين الذى يفرزه البنكرياس ، او نتيجة عدم فعالية الانسولين الموجود بكثرة على خلايا الجسم .  
في كلتا الحالتين ترتفع نسبة السكر في الدم ، وعدم إستهلاك السكر يجعل المريض يشعر بجوع زائد متواصل ورغبة في التبول الكثير الذى يسبب جفافا في اللسان والجلد ، وعطشا شديدا ، وحكة في الجسم .

لكن الاحصائيات تدل على ان اكثر من ٥٠ ٪ من مرضى السكر لا يشكون من اعراضه قطعا بالرغم من انهم يعانون منه ، ومعرضون لمضاعفاته على المدى الطويل . وقد يكتشف مرضهم عن طريق الصدفة مثلا عند زيارة الطبيب للكشف العام ، او لاجراء عملية جراحية ، او لأي سبب من الاسباب . أي أن عدم وجود اعراض مرض السكر لا تعني عدم وجود المرض .

الجلوكوز في الدم هو المصدر الاساسي للطاقة الحرارية التي تحتاجها اعضاء الجسم للقيام بواجباتها الفيزيولوجية ، وعندما يختل اداء هذا الواجب في الجسم ينقص وزن المريض الذى لا يتجاوز عمره الثلاثين عاما ، بالرغم من زيادة شهيته وكمية طعامه . . اما اولئك الذين تجاوزت أعمارهم الاربعين فلسبب غير معروف يزداد وزنهم فوق الطبيعي ، ولهذا الوزن الزائد عامل كبير في سبب وجود المرض .

ومع أنه معروف حتى الآن ان مرض السكر ليس له علاج شافي لكنه بمشيئة الله يستطيع الطبيب المختص والمريض بالذات مستعينا بالله التغلب على مضاعفاته والسيطرة عليه ، طالما استمر المريض في اتباع نصائح الطبيب وواضب على المراجعة بانتظام على مرور

الزمن ، وعندما يلاحظ الاختصاصي ان المريض متمسك بالنصائح والعلاج وانه متحكم في مراقبة مرضه تصبح زيارته قليلة وعلى فترات متباعدة ، اى مرة كل شهرين او ثلثه . وهناك حقائق يجب ان يعرفها مريض السكر هي :-

إن الانسان المصاب بمرض السكر سيبقى يحمل معه هذا المرض طوال حياته ، ولا بد له من :-

- ١ - التعاون مع الطبيب واتباع ارشاداته .
- ٢ - ان يعرف كل شىء بالتفصيل عن مرضه .
- ٣ - المحافظة على الحمية والمشى اليومي طوال حياته .
- ٤ - ان يعرف تماما ما ينفع وما يضر صحته .

### اعراض مرض السكر

( من اهمها )

- ١ - عطش شديد .
- ٢ - جوع شديد .
- ٣ - كثرة التبول .
- ٤ - تعب شديد .
- ٥ - حكة في الجلد ( وعند المرأة بالذات في الاعضاء التناسلية ) .
- ٦ - ألم وتنميل في الاطراف .
- ٧ - نقص او زيادة في الوزن عن الحد المناسب .
- ٨ - ضعف في البصر .
- ٩ - ظهور دمامل في الجسم .
- ١٠ - حدوث قروح جلدية بالذات في القدم .
- ١١ - بطء في شفاء الجروح .

## جدول الاوزان المثالية

الاوزان المثالية بالكيلو جرام بالنسبة للطول ( للذكر والانثى )

الوزن بالكيلو جرام للانثى				الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام للذكر			
السن					السن			
٢٠ سنة	٣٠ سنة	٤٠ سنة	٥٥ سنة		٥٥ سنة	٤٠ سنة	٣٠ سنة	٢٠ سنة
٤٩	٥٠	٥٢	٥٥	١٥٠	٥٦	٥٤	٥٢	٥٠
٥٠	٥٢	٥٥	٥٨	١٥٢	٥٨	٥٦	٥٥	٥٢
٥١	٥٤	٥٦	٦٠	١٥٥	٦٠	٥٨	٥٦	٥٣
٥٢	٥٥	٥٨	٦٢	١٥٧	٦٢	٦٠	٥٨	٥٥
٥٤	٥٧	٦٠	٦٣	١٦٠	٦٤	٦٢	٦٠	٥٦
٥٥	٥٩	٦٢	٦٥	١٦٢	٦٦	٦٤	٦٢	٥٨
٥٧	٦٠	٦٣	٦٧	١٦٥	٦٧	٦٥	٦٣	٦٠
٥٩	٦١	٦٥	٦٩	١٦٧	٧٠	٦٧	٦٥	٦٢
٦١	٦٣	٦٧	٧١	١٧٠	٧١	٧٠	٦٧	٦٣
٦٣	٦٦	٦٩	٧٤	١٧٢	٧٤	٧١	٦٩	٦٥
٦٥	٦٨	٧١	٧٦	١٧٥	٧٦	٧٤	٧١	٦٧
٦٦	٧٠	٧٣	٧٨	١٧٧	٧٨	٧٦	٧٤	٦٩
٦٨	٧٢	٧٥	٨٠	١٨٠	٨٣	٨١	٧٦	٧١
٧٣	٧٦	٨١	٨٥	١٨٥	٨٥	٨٣	٨٠	٧٦
٧٧	٧٧	٨١	٨٥	١٩٠	٩٠	٨٨	٨٥	٨١

## الوراثة ومرض السكر

من عدة قرون عرف قدماء الهنود ان مرض السكر يصيب اكثر من فرد واحد في العائلة الواحدة . ولكن بالرغم من هذا حتى الآن لم يتمكن العلماء من معرفة القوة الوراثية لهذا المرض الا ان المعروف في هذا الوقت هو الآتي :-

### ١ - مرض السكر نوعان :-

- أ ) النوع الذى تبدأ اعراضه في اللذين تجاوزت اعمارهم الاربعين سنة , وهذا النوع يشمل ٨٠٪ من مرضى السكر .
- ب ) النوع الذى تبدأ اعراضه لدى الاطفال والذين هم اقل من الثلاثين من العمر

٢ - اذا تابعت حياة توأمين ووجدت ان احدهما بدأت معه اعراض المرض وهو لا يزال في سن اقل من الثلاثين ، فنسبة حدوث المرض في التوأم الآخر اقل من ( ٥٠٪ ) . اما اذا اصيب أحدهما بالمرض وقد تخطى الأربعين سنة يصبح الآخر معرضاً للمرض بنسبة ( ٩٠٪ ) أو أكثر .

٣ - اذا كان أحد الوالدين مصابا بمرض السكر وبدأت معه اعراض المرض بعد أن تجاوز الاربعين اضافته الى ان أحد افراد عائلته مصابا بالمرض يكون الانجال معرضين للمرض بنسبة عالية .

٤ - اذا كان كلا الوالدين يعانيان من مرض السكر تكون نسبة نقل المرض للانجال عالية .

٥ - اذا كان وزن الجنين في الرحم عند الولادة مرتفعاً يصبح معرضاً للمرض .

٦ - اذا كان واحد فقط في العائلة مصابا بالمرض وهو طفل فنسبة حدوث المرض في اخوانه ضئيلة .

هذا كل ماهو معروف حتى الآن عن عوامل الوراثة لمرض السكر ، الا ان ارادة المولى جل وعلا فوق كل ارادة وفوق كل علم عليم « وما أوتيتم من العلم إلا قليلا » ( صدف الله العظيم ) .

لذلك فان هذا لا يمنع كليا اي شخص يعاني من مرض السكر ان يقبل على الزواج وينجب من الاطفال مايرزقه الله . . وقد توصل الطب بقدرة الله الى مستوى عال يمكنه من مقاومة اعراض المرض والوقاية من مضاعفاته وباستطاعة المصاب بمشيئة الله ان يعيش حياة هنيئة وفي صحة جيدة اذا وجد عناية ومساعدة وارشادات مستمرة من طبيب اخصائي .

## معنى التحكم والتغلب على مرض السكر

المقصود بذلك هو تخفيف كمية الجلوكوز في الدم الى المستوى الطبيعي بحيث يكون :-

- ١ - اقل من ١٤٠ مج في الصباح قبل الافطار ( اى بعد ثمان ساعات من الصيام ) .
  - ٢ - واقل من ١٨٠ مج ( ساعتين بعد وجبة الطعام ) .
- كذلك يكون وزن المريض مناسباً لطوله وسنه وجنسه .

عندما يصل المريض لهذا الهدف بصفة مستمرة اصبح مسيطراً على مرضه متفادياً كثيراً من مضاعفاته ، وبذلك يكون قد عاد جسمه الى طبيعته ونشاط ذهنه المعتاد ، وبإمكانه ان يعيش حياة كاملة في صحة جيدة لا يحتاج الا الى مجهود بسيط للاستمرار نحو الهدف المذكور بمشيئة الله .

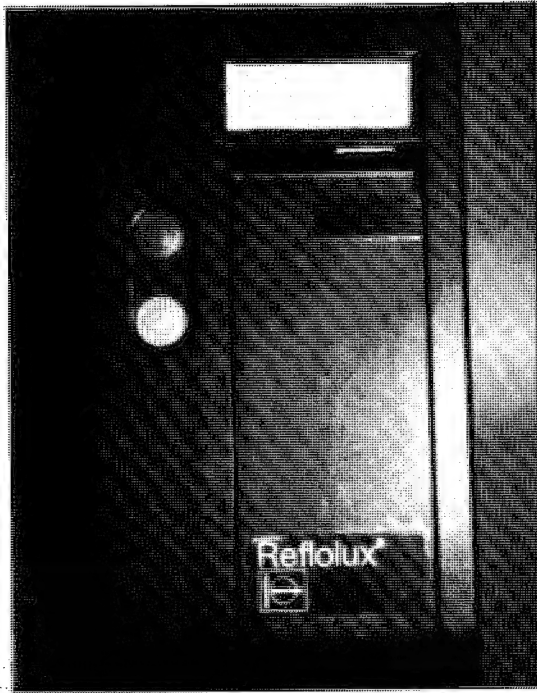
### كيف تصل لهذا الهدف ؟

المريض المصاب بمرض السكر تكثر عنده كمية الجلوكوز في الدم ويزداد وزنه ويصبح معرضاً لجميع مضاعفاته نتيجة :-

- ١ - عدم التمسك بالحمية المقرره له .
- ٢ - عدم اخذ العلاج ( حبوب أو إبر ) بانتظام .
- ٣ - عدم ممارسة رياضة بدنية يومية بانتظام .

فالحمية والرياضة هما اهم وسائل العلاج ، وبدونها لا يستطيع المريض ان يصل الى الهدف .

## نموذجان من اجهزة تحليل نسبة السكر في الدم



(٦)



(٧)



## فحص نسبة السكر في الدم من قبل المريض وأهميته

ان تعرفك على نسبة الجلوكوز في الدم في الأوقات التالية :-

- ١ - صائم .
- ٢ - ساعتان بعد الافطار .
- ٣ - قبل الغذاء مباشرة .
- ٤ - ساعتان بعد الغذاء .
- ٥ - قبل العشاء مباشرة .
- ٦ - ساعتان بعد العشاء .
- ٧ - عند النوم .

وتسجيلها في السجل الخاص بك هي الطريقة الوحيدة التي تنبهك اذا كنت متحكمًا في مرضك أم لا . . . . . والنتائج ترشدك الى الآتي :-

- ١ - انك اكثر في الوجبة الخاصة بذلك الفحص ، وتقليلها في الوجبة في المرة الثانية .

٢ - ان شعرت بتعب او نعاس او صداع وحللت النسبة ووجدتها اقل من ٦٠ مج يتضح لك ان هذه الاعراض نتيجة انخفاض شديد في نسبة السكر في الدم وعليك ان تتعاطى اي شراب حلو يزيل عنك هذه الأعراض ، وبهذا تتفادى تعرضك للاغماء قبل حدوثه وكذلك تسائل نفسك عن السبب :-

- هل بذلت مجهودا زائدا عن المعتاد ؟

- هل تأخرت عن وجبة طعامك ؟

- هل اخطأت في جرعة الانسولين ؟

الى حتما تستطيع ان تصبح طبيب نفسك وتتعرف على الكثير من مرضك ، وتنظم حياتك بدقة تتفق مع متطلبات مرضك طالما انك ملما بالهدف وتستطيع قياسه ، ولديك الوسيلة ، وتساعد طبيبك على ارشادك وتوجيهك وضبط علاجك .

### الوسيلة

لأهمية ماذكر فقد اجتمع المهندسون الالكترونيون لصنع جهاز صغير ليس بذى ثمن مادي يذكر قياساً بنفعه الصحي إذ بموجبه تستطيع - وانت في منزلك - ان تحلل بمفردك نسبة

السكر في دمك من خلال قطرة دم واحدة في اقل من ثلاث دقائق وعلى مستوى دقيق كأن لديك مختبراً خاصاً في منزلك .

هذه الانواع من الاجهزة بسيطة الاستعمال تعمل ببطارية بإمكانك ان تتعلم طريقة إستعمالها من قبل طبيبك في اقل من ساعة ، ومتوفره في الأسواق بكثرة ، ويستحسن إستشارة طبيبك عن أفضلها .

### داء السكر نوعان :-

**النوع الأول :-** الذي يعتمد على الأنسولين في علاجه والذي يسمى احياناً ( بسكر الاحداث ) ويظهر في سن مبكر اثناء مرحلتي الطفولة والبلوغ ، ويتميز هذا النوع بعجز شديد في وظيفة البنكرياس ونقص مطلق في إفراز الأنسولين . لذلك يحتاج المصاب الى المعالجة بمادة الأنسولين يوميا مع برنامج غذائي متوازن . ولايستجيب المصاب بهذا النوع للعلاج بالحمية وتناول الحبوب .

**النوع الثاني :-** الذي لايعتمد على الانسولين في علاجه والذي احياناً يسمى بـ ( سكر البالغين ) ويحدث في منتصف العمر أو بعده ، ويتميز بنقص نسبي في إفراز الانسولين بحيث لا يكفي لتخفيض السكر في الدم .

تصاب السمنة غالبية المصابين بهذا النوع وتكفي الحمية والرياضة وتخفيف الوزن لعلاجه في كثير من الحالات ، بينما يحتاج البعض الى استخدام اقراص الأدوية التي تعمل على تحفيز البنكرياس لإنتاج كمية أكبر من الأنسولين وتقوية مفعوله على الخلايا .

### ملحوظة هامة

لاتصدق مايقال عن العلاجات الشافية للمرض والتي يروجها البعض مثل الأعشاب وغيرها ، فهي لاتستند الى أساس علمي ، وبالرغم من التقدم العلمي الهائل في مجال علاج داء السكري لم يتوصل حتى الآن الى اكتشاف مايمكن أن يزيل الاصابة ويشفيها بالشكل الذي نتمناه .

والى ان يأتي ذلك الوقت عليك بالمثابرة على العلاج ، واطمئن فهناك سيل من البحوث والتجارب تُجرى في كافة انحاء العالم ، وتهدف إلى ايجاد طرق افضل لعلاج داء السكري وتضيق باستمرار معرفة جديدة حول اسباب المرض وطرق مكافحته .

## الحمية

حتى يومنا هذا لم يتمكن الطب ان يجد بديلا للحمية في التحكم في مرضك ، وتعتبر الحمية ٧٠٪ من علاجك وعاملاً أساسياً يوفر لك الصحة ويحميك من مضاعفات مرض السكري وكثيراً من الامراض الاخرى .

لذلك يجب عليك ان تفهمها جيداً وتطبقها بإخلاص ودقة وبصفة دائمة مهما كانت الظروف واينما كنت ، وان توفرها لنفسك دائماً مثلما تسعى وتجتهد لتوفير مستلزمات حياتك من ملابس ووسائل ترفيه وغيرها .

الحمية التي ينظمها لك الطبيب هي التي تعطي كل ما يحتاجه جسمك من طاقة دون ان تسبب ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم .

لهذا يجب عليك ان تتناول جميع ما هو مقرر لك في كل وجبة ( لا أقل ولا أكثر ) . في بداية الأمر ستضطر الى وزن المقادير ، ولكن بمرور الزمن تتعلم كيف تحدد المقادير المطلوبة بدون استعمال الميزان .

ستجد في بيان حميتك انواع المأكولات التي :-

- تتجنبها قطعاً .

- تستطيع تناولها بحرية وبدون تقيد في الكمية .

- تأكلها بكمية محدودة .

نظم عامة شاملة بالنسبة للحمية :-

- ١ - اي غذاء طعمه حلو تجنبه بتاتا عدى فواكه الشتاء .
- ٢ - اكثر من الخضار والسلطة .
- ٣ - تجنب لحم الخرفان والماعز .
- ٤ - اللحوم البيضاء مثل الدواجن والسمك اكثر فائدة غذائياً من اللحوم الحمراء .

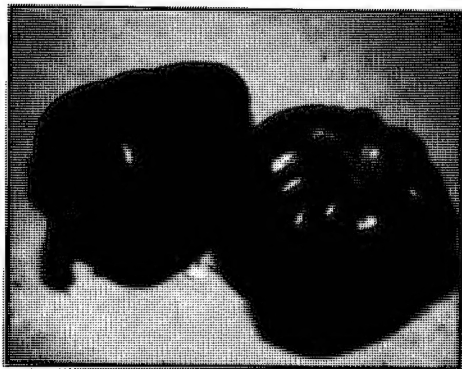
- ٥ - البقولات والحبوب مثل الفستق واللوز والفصص كمية قليلة منها بمقدار ملء الكف تحتوي على حوالي ٦٠٠ سرعة حرارية فتجنّبها .
- ٦ - تناول وجبات طعامك في كل يوم في اوقات منتظمة محددة موزعة على ست وجبات على مدى النهار والليل .

« المقولة الشعبية تقول (كُل ما يعجبك . . . وألْبَس ما يعجب الناس) . اى تجامل مضحياً بصحتك . ( إذا . . فهي مقولة خاطئه ) وعليك ان تتذكر دوماً انك حين تذهب للولائم في المناسبات . . فليس الأكل هدفك . . بل هو الأجتاع والترفيه والتسلية » .

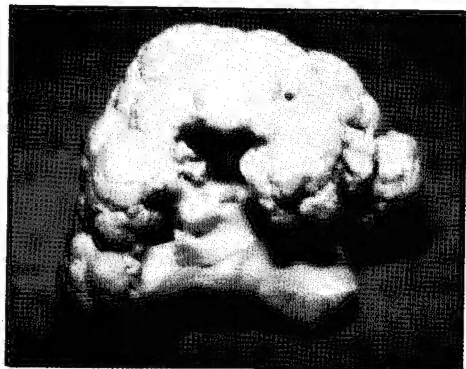
أنواع المأكولات التي تستطيع تناولها بدون تقييد في الكمية ، ويستحسن الإكثار منها .

النوع	السرعات الحرارية في كل ١٠٠ جرام	صورة
قرنبيط	٣١	٨
فلفل اخضر	٣٧	٩
خيار	١٧	١٠
خس	١٩	١١
طماطم	٢٥	١٢
كوسه	٣١	١٣
سبانخ	٣٣	١٤
فاصولية خضراء	٤٦	١٥
جرجير	٣٣	١٦

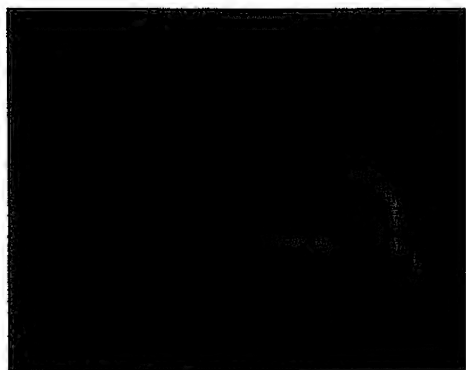
النوع	السعرات الحرارية في كل ١٠٠ جرام	صورة
كرنب	٣٣	١٧
باذنجان اسود	٣٢	١٨
كرات	٢٠	١٩
ملوخية	٥٠	٣٠
سلق	٤٢	٢١
لفت	٤٥	٢٢
بصل أخضر	٤١	٢٣
ثوم	٢٥	٢٤
ورق عنب غير محشي	٢٣	٢٥
باسله	١٠٢	٢٦
بققدونس	٥٦	٢٧
جزر أحمر	٤٢	٢٨



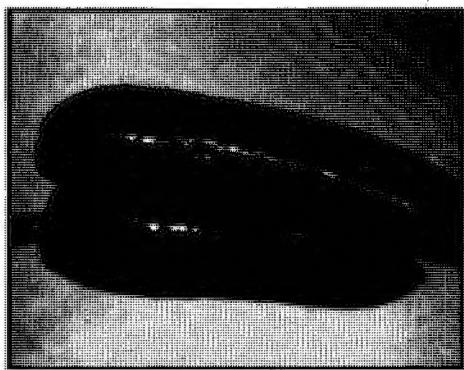
(٩)



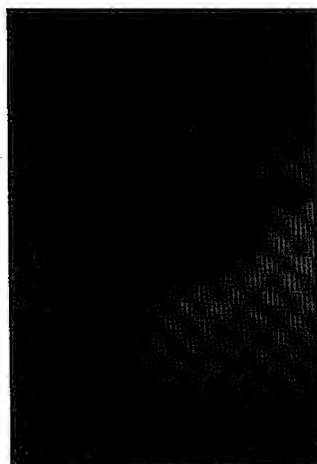
(٨)



(11)



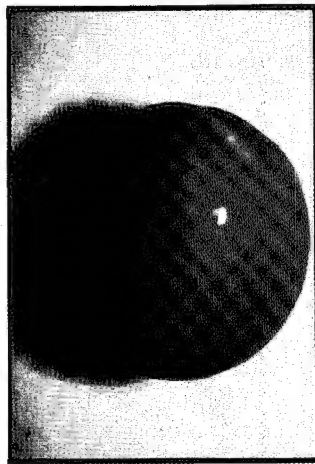
(10)



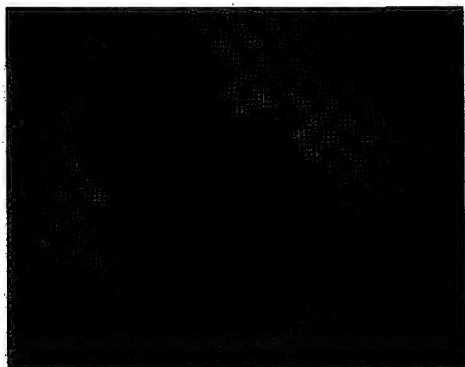
(14)



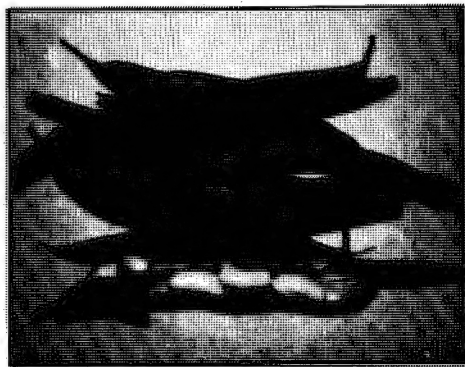
(13)



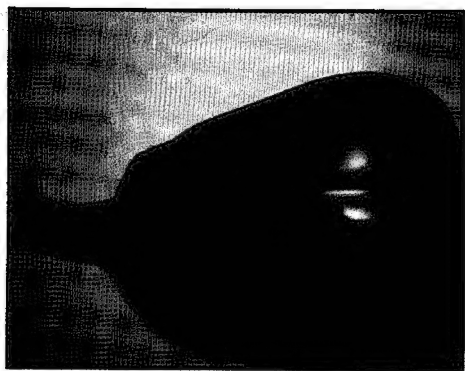
(12)



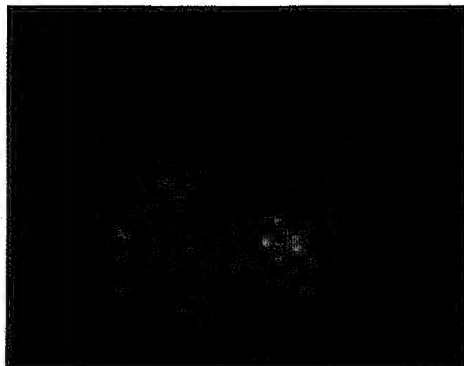
(16)



(15)



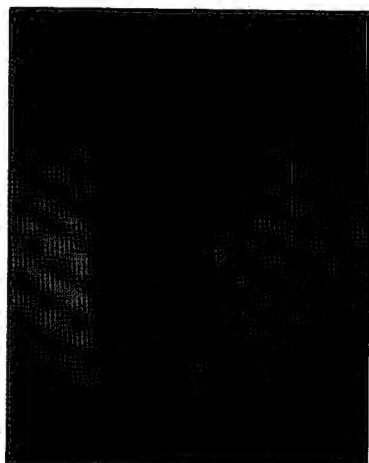
(18)



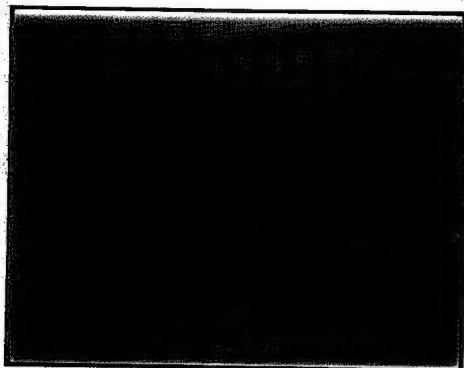
(17)



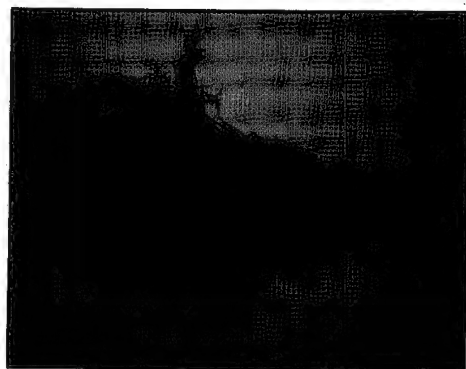
(20)



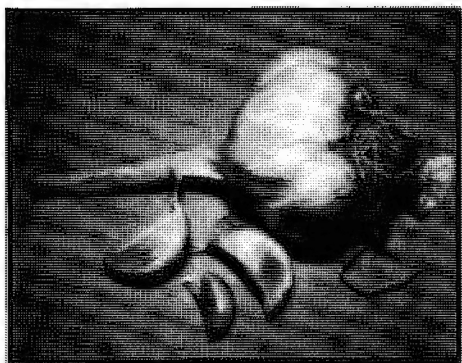
(19)



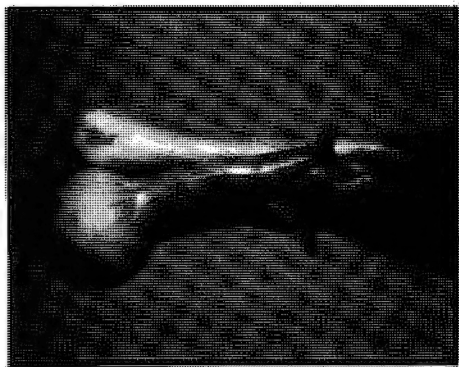
(22)



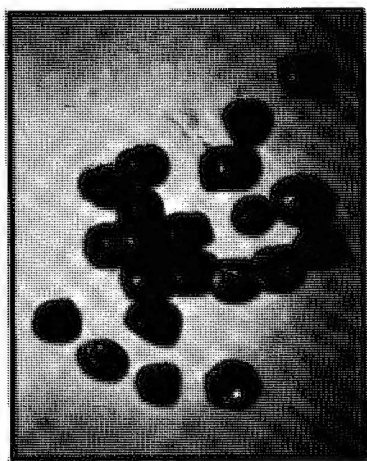
(21)



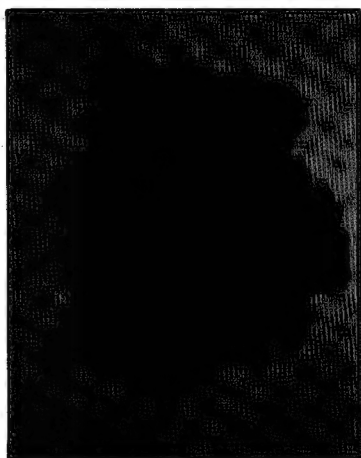
( 24 )



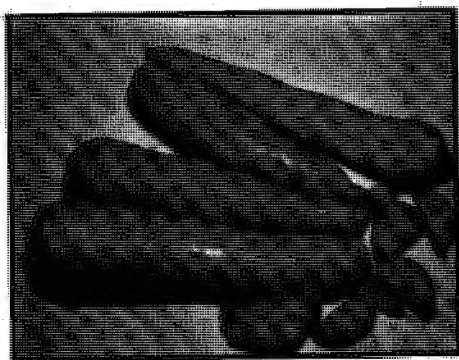
( 23 )



( 26 )



( 25 )



( 28 )



( 27 )

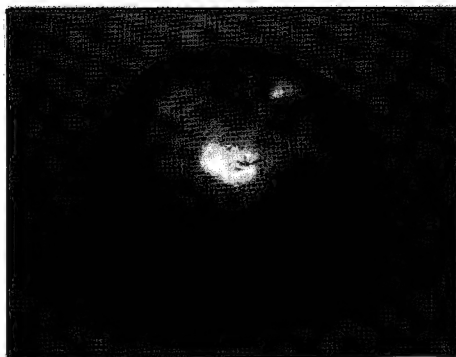


## الفاكهة

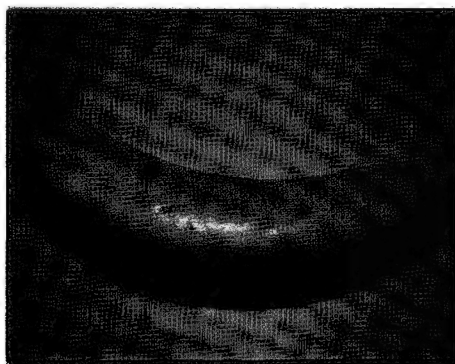
الصنف	الكمية	السرعات الحرارية	صورة
تفاح	واحدة - ١٥٠ جرام	٢٥	٢٩
مشمش	ثلاث - ١٥٠ جرام	٦٤	٣٠
موز	واحدة - ١٠٠ جرام	١٠٢	٣١
بلح أحمر	ثلاث - ١٠٠ جرام	١٦٣	٣٢
تمر	ثلاث - ١٠٠ جرام	٥٠٠	٣٣
عنب	ست - ١٠٠ جرام	٧٦	٣٤
يوسف افندى	واحدة - ١٥٠ جرام	٧٥	٣٥
برتقال	واحدة - ١٥٠ جرام	٧٥	٣٦
مانجو	واحدة - ١٠٠ جرام	١٠٠	٣٧
جلب	شريحة - ١٠٠ جرام	٢٨	٣٨
خربز حلو	شريحة - ١٠٠ جرام	٣٥	٣٩
فراوله	٨ حبات - ١٠٠ جرام	٤٠	٤٠
أنناس	شريحة - ١٠٠ جرام	٥٩	٤١
رمان حلو	حبة - ١٠٠ جرام	٧٧	٤٢
خوخ	حبتان - ١٠٠ جرام	٥٢	٤٣
قصب سكر	قطعة - ١٠٠ جرام	٥٠٠	٤٤



( 30 )



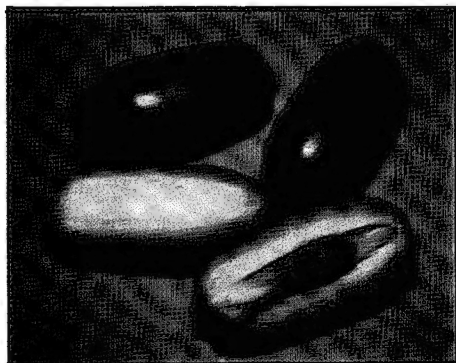
( 29 )



( 31 )



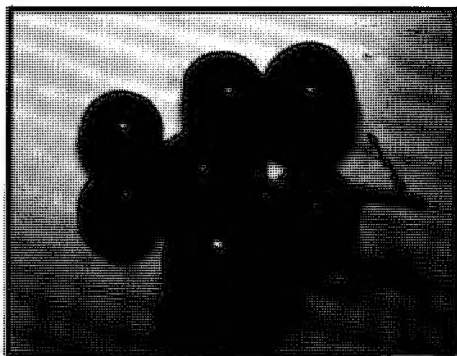
( 33 )



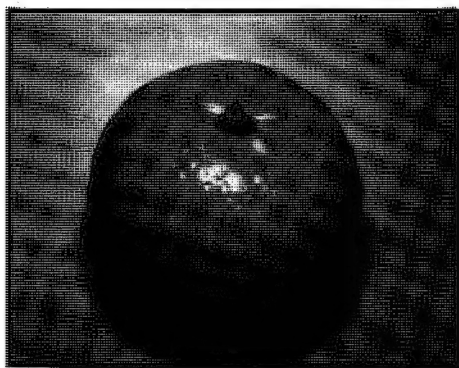
( 32 )



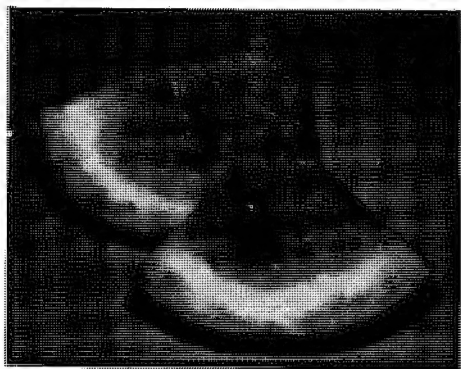
( 35 )



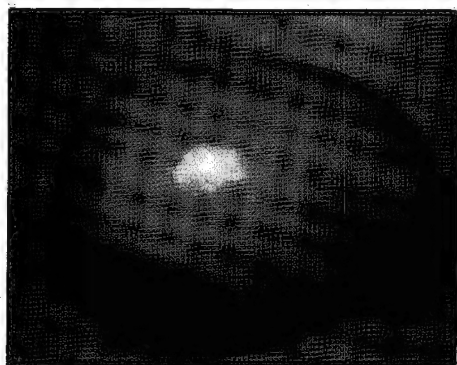
( 36 )



( 37 )



( 38 )



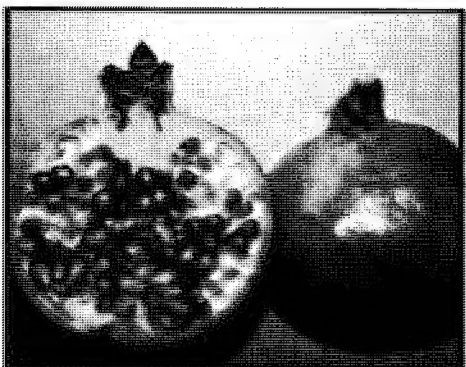
( 39 )



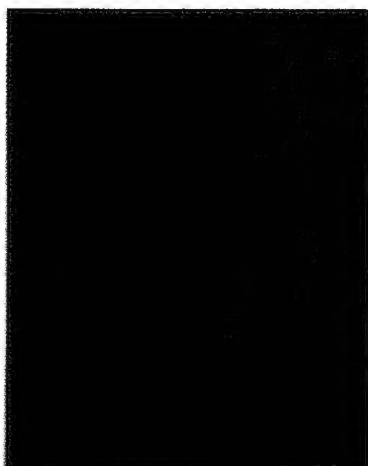
( ٤٠ )



( ٣٩ )



( ٤٢ )



( ٤١ )



( ٤٣ )



( ٤٤ )

## البقوليات والزيوت

الصفة	الكمية	سعرات حرارية
فول	٤ ملاعق	٢١٠
لوبيا	٤ ملاعق	٢١٠
فاصوليا ناشفه	٤ ملاعق	٢١٠
عدس	٤ ملاعق	٢٣٥
حلبه	١٠٠ جرام	٣٦٥
ترمس	١٠٠ جرام	٤٢٠
سمسم	١٠٠ جرام	٦٢٢
فصفص أو لب	١٠٠ جرام	٥٩٥
فول سوداني أو لوز	١٠٠ جرام	٥٩٠
فستق	١٠٠ جرام	٦٣٥
حُمص	١٠٠ جرام	٣٧٦

## الزيوت

الصفة	الكميه	سعرات الحرارية
زبدة	١٠٠ جرام	٧٥٠
سمن طبيعي	ملعقه	١٣٥
سمن صناعي	ملعقه	١١٠
زيوت النبات	ملعقه	١٤٠
زيت الزيتون	ملعقه	١١٥

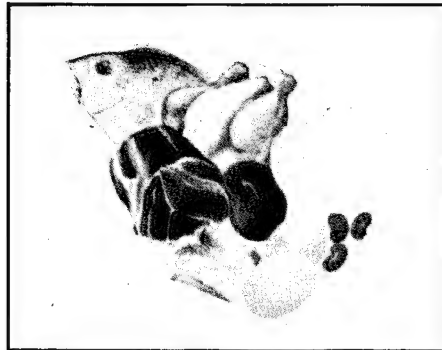
## رمضانيات وحلويات

الصفات الحرارية	الكمية	الصنف
٥٤٠	قطعة ١٠٠ جرام	بقلاوه
٢٥٠	قطعة ٥٠ جرام	كعك
٣٤٥	قطعه ١٠٠ جرام	كنافه
٥٢٠	١٠٠ جرام	هريس
٣٠٣	١٠٠ جرام	تين مجفف (قمر الدين)
٣٠٠	ملعقتان ١٠٠ جرام	ام علي
٢٠٠	حبه ٣٠ جرام	لقيمات
٢٥٠	ملعقه ٥٠ جرام	عسل طيعي
٢٠٠	ملعقه ٥٠ جرام	مربى
٢١٥	ملعقه ٥٠ جرام	آيس كريم
١٩٥	ملعقه ٥٠ جرام	مهلبه

ولأرتفاع نسبة السكريات في هذه الأصناف يُنصح بعدم تناولها

## اللحوم

الصفات الحرارية	الكمية	الصفة
٢٤٠	١٠٠ جرام	لحم بقري بدون دهن
١٩٣	١٠٠ جرام	لحم إبل بدون دهن
٢٦٧	١٠٠ جرام	لحم ضاني (خروف ، ماعز)
٣٠٠	ربع فرخة ٢٥٠ جرام	دواجن
٢٩٠	ربع أرنب ٢٥٠ جرام	أرانب
١٣٦	١٠٠ جرام	كبدة
١٣١	١٠٠ جرام	لحم كلاوي
١٢٥	١٠٠ جرام	مُخ
١٤٩	١٠٠ جرام	سمك
٢٢٣	١٠٠ جرام	شاورمة



## النشويات وغيرها

الصفات الحرارية	الكمية	الصنف
٤٢	ملعقه واحده	مكرونة
٥٥	ملعقه واحده	أرز
٨٠	حبه واحده	بيض (مسلوق)
٥٠	٥٠ جرام	جبين ابيض
١٢٠	ربع رغيف	رغيف (عيش)
٢٠٠	كوب ٢٠٠ مل لتر	حليب
٩٠	كوب ٢٠٠ مل لتر	عصير برتقال
٨٠	زجاجة ٢٠٠ مل لتر	ببسي كولا
٧٢	زجاجة ٢٠٠ مل لتر	سفن آب





## قوانين عامة

- ١ - الوزن المثالي هو = الطول سم ناقص ١٠٠ كج .
- ٢ - يحتاج الجسم من السعرات الحرارية الآتي : -  
- قليل النشاط ١٥ × الوزن المثالي = سعرات حرارية يومياً .  
- متوسط النشاط ٢٠ × الوزن المثالي = سعرات حرارية يومياً .  
- كثير النشاط ٢٥ × الوزن المثالي = سعرات حرارية يومياً .

## نماذج من وجبات الإفطار

٣٠٠ سعر حراري

نموذج ( ١ )

٥٠	كوب شاي بحليب بدون سكر
٨٠	بيضه مسلوقه
٥٠	قطعة جبن أبيض ٥٠ جرام
١٢٠	ربع رغيف ( عيش )

٣٢٥ سعر حراري

نموذج ( ٢ )

٥٠	كوب شاي بحليب بدون سكر
٨٠	بيضه مسلوقه
١٢٠	ربع رغيف ( عيش )
٧٥	برتقالة

٣٧٥ سعر حراري

نموذج ( ٣ )

٢٠٠	كوب حليب
٥٠	قطعة جبن أبيض ٥٠ جرام
١٢٠	ربع رغيف ( عيش )

٣٨٠ سعر حراري

نموذج ( ٤ )

٥٠	كوب شاي بحليب بدون سكر
١٦٠	٢ بيضه أومليت
٥٠	مع ملعقة سمن صغيرة
١٢٠	ربع رغيف ( عيش )

٤١٠ سعر حراري

٥٠

٢١٠

٤٥

١٠٥

كوب شاي بحليب بدون سكر

٤ ملاعق فول

مع ملعقة صغيرة زيت زيتون

ربع رغيف ( عيش )

نموذج ( ٥ )

٤٢٠ سعر حراري

٥٠

١٦٠

٢١٠

كوب شاي بحليب بدون سكر

٢ بيضة مسلوقة

نص رغيف ( عيش )

نموذج ( ٦ )

٤٢٠ سعر حراري

٦٠

١٢٠

٢٤٠

كوب نسكافيه بملعقة واحدة حليب بودره

قطعة جبن أصفر ٥٠ جرام

نص رغيف ( عيش )

نموذج ( ٧ )

٥٠٥ سعر حراري

٥٠

١٢٠

٣٥

٩٠

٢١٠

كوب شاي بحليب بدون سكر

قطعة جبن أصفر ٥٠ جرام

قطعة طماطم ٥٠ جرام

٢ ملعقة زيت زيتون

نصف رغيف ( عيش )

نموذج ( ٨ )

### نماذج من وجبات الغذاء

٥٦٥ سعر حراري

١٠٥

١١٥

٢٤٠

١٠٥

طبق سلطه نصف ك

خضار ٣٠٠ جرام

شريحة لحم مسلوقة أو مشوي ١٠٠ جرام

تفاحة واحدة

نموذج ( ٩ )

( تابع الغذاء )

نموذج ( ٢ )

٦٠٥ سعر حراري

١٠٥

طبق سلطه نصف ك

٢٦٠

٥ ملاعق فول مدمس

٤٥

ملعقة صغيرة زيت

١٠٥

ربع رغيف ( عيش )

١٠٠

برتقاله

٦٥٥ سعر حراري

نموذج ( ٣ )

١٠٥

طبق سلطه نصف ك

١٨٠

طبق شوربة خضار ٢٥٠ جرام

٣٠٠

ربع فرخه أو أرنب مسلوقه أو مشوي

٧٠

حبب أو خربز ٢٥٠ جرام

٧٠٠ سعر حراري

نموذج ( ٤ )

١٠٥

طبق سلطه نصف ك

١٤٥

٤ ملاعق كبيرة مكرونه مسلوقه

٣٩٠

شريحة لحم خروف مشوى ١٥٠ جرام

٦٠

فراولة ٨ حبات ١٥٠ جرام

٧٦٥ سعر حراري

نموذج ( ٥ )

١٠٥

طبق سلطه نصف ك

٣٧٠

ربع ك سمك مشوى

٢٢٠

٤ ملاعق أرز كبيرة أو نصف رغيف ( عيش )

٧٠

حبب أو شمام ٢٥٠ جرام

٧٩٥ سعر حراري

نموذج ( ٦ )

١٠٥

طبق سلطه نصف ك

١٤٠

٨ ملاعق خضار

٢٤٠

قطعة لحم بقري ١٠٠ جرام

٢١٠

نصف رغيف ( عيش ) أو ٤ ملاعق أرز كبيره

١٠٠

مانجو ١٥٠ جرام

## نماذج من وجبات العشاء

### نموذج ( ١ )

٢١٥ سعر حراري

٦٠

٥٠

١٠٥

علبة زبادي ١٠٠ جرام  
قطعة جبن أبيض ٥٠ جرام  
ربع رغيف ( عيش )

### نموذج ( ٢ )

٤١٥ سعر حراري

٢٠٥

٢١٠

٦ حبات زيتون أسود  
نصف رغيف ( عيش )

### نموذج ( ٣ )

٤٥٠ سعر حراري

١٦٠

٤٥

١٤٠

١٠٥

٢ حبة بيض أومليت  
مع ملعقة صغيرة سمن  
بسطره ٥٠ جرام  
ربع رغيف ( عيش )

### نموذج ( ٤ )

٥٥٠ سعر حراري

٢٥٠

٩٠

٢١٠

٢ شريحة مخ ٢٠٠ جرام  
مع ملعقة سمن كبيرة  
نصف رغيف ( عيش )

### نموذج ( ٥ )

٦٨٥ سعر حراري

٤٧٥

٢١٠

٢ حبات سجن ١٠٠ جرام  
نصف رغيف ( عيش )

### نموذج ( ٦ )

٦٠٥ سعر حراري

٣٣٠

٢٢٠

٥٥

٦ ملاعق أرز  
٤ ملاعق مكرونة  
كشنة بصل

## ارتفاع نسبة الدهون في الدم

ارتفاع نسبة الدهون في الدم تنقسم الى خمسة انواع على النحو التالي :-

### نوع رقم ١

هنا ترتفع نسبة الترايجليسرايد فقط أما نسبة الكوليستيرول فهي في المعدل الطبيعي .  
هذا النوع نادر جداً ويصيب الانسان من طفولته باعراض متنوعة من ضمنها الأم في البطن ، تضخم في الكبد والطحال . مع ظهور أكياس دهنية على الجلد .

### نوع رقم ٢

- أ - هنا ترتفع نسبة الكوليستيرول فقط والترايجليسرايد يكون في المعدل الطبيعي ويصيب الشباب بنسبة ٥٠٪ من أفراد العائلة اذا كان واحد من الوالدين مصاباً .
- ب - غير وراثي في أغلب الأحيان وهو مثل رقم ( ٢ - أ ) باضافة زيادة في نسبة الترايجليسرايد .

### نوع رقم ٣

هذا النوع نادر ، ووراثي ، ولا يصيب الفرد الا اذا كان الوالدان لديها عامل المرض ، وهنا تكون نسبة الكوليستيرول والترايجليسرايد مرتفعة .

### نوع رقم ٤

هنا نسبة الترايجليسرايد فقط مرتفعة ، وهذا النوع يحدث في أكثر من فرد في العائلة والبالا زمه لونها مثل اللبن من شدة ارتفاع نسبة الترايجليسرايد .  
وهذا النوع يصيب متوسطي العمر ( أي مافوق ٣٥ سنة ) ولا يحدث في سن الطفولة .

### نوع رقم ٥

هو عبارة عن مختلط مابين نوع نمرة ١ ونمره ٤ ، ويحدث عند المصابين بداء السكر أو التهاب البنكرياس ونسبة الترايجليسرايد عالية جداً فوق ١١ مل مول في اللتر .

## معدل الدهون والكوليستيرول والترايجليسيريد في الاطعمة

الطعام	الكمية	الكوليستيرول	مجموع الدهون	الترايجليسيريد
	جرام	ملج	جرام	جرام
لحم البقر	٢٨	٢٥	٣	١
الضاني	٢٨	٢٧	٤	١
السّمك	٢٨	١٥	١	$\frac{1}{2}$
التونه	٢٨	١٧	٢	$\frac{1}{2}$
السالون	٢٨	١٠	$1\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$
لوبستر	٢٨	٦٥	$\frac{1}{2}$	٠
جمبري	٢٨	٤٢	$\frac{1}{2}$	٠
فخذة دجاج	٢٨	٢٥	$2\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
صدر دجاج	٢٨	٢٢	$1\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$
فخذة ديك رومي	٢٨	٢٨	٢	$\frac{1}{2}$
صدر ديك رومي	٢٨	٢٢	١	$\frac{1}{4}$
مُخ	٢٨	٥٦٠	$2\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
كلاوي	٢٨	٢٢٥	$3\frac{1}{2}$	$1\frac{1}{2}$
كبدة ماعز	٢٨	١٢٢	١	$\frac{1}{2}$
كبدة دجاج	٢٨	٢٠٨	١	$\frac{1}{2}$

## معدل الدهون والكوليستيرول والترايجليسيريد في الاطعمة

الطعام	الكمية	الكوليستيرول	مجموع الدهون	الترايجليسيريد
	جرام	ملج	جرام	جرام
بيضة كامله	٥٠	٢٧٤	$٥\frac{1}{2}$	$1\frac{1}{2}$
بياض بيضة	٣٣	٠	٠	٠
صفار بيضة	١٧	٤٧٢	$٥\frac{1}{2}$	١
جنبه بياض قليلة الدهن	٢٨	١	$\frac{1}{2}$	
جنبه عاديه	٢٨	٤	$1\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
زبد	٥	١١	٤	$2\frac{1}{2}$
حليب قليل الدهن	٢٤٤	١٠	$2\frac{1}{2}$	$1\frac{1}{2}$
حليب عادى	٢٤٤	٨	$4\frac{1}{2}$	٣
حليب خالي من الدهن	٢٤٤	٤	$\frac{1}{2}$	٠
لبن رايب	٢٢٧	٢٩	٧	٥
زيت الذره	١٤	٠	١٣	$1\frac{1}{2}$
زيت زيتون	١٤	٠	١٣	٢
زيت اللوز	١٤	٠	$13\frac{1}{2}$	٢
زيت سمسم	١٤	٠	$13\frac{1}{2}$	٢
لوز بحلي	١٥	٠	٨	$\frac{1}{2}$
لوز الكاجو	١٥	٠	$7\frac{1}{2}$	$1\frac{1}{2}$
فستق	١٥	٠	٨	١
رغيف (عيش)	٢٥	٠	١	٠

أهم علاج متفق عليه جميع الأطباء والعلماء بالنسبة لنوع نمرة ٤ ، ٥ هو الرياضة البدنية اليومية المنتظمة مثل :-

- ١ - المشي السريع لمدة حوالي نصف ساعة يومياً .
- ٢ - السباحة لمدة ساعة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع .
- ٣ - التمارين الرياضية كل صباح لمدة نصف ساعة يومياً .
- ٤ - ممارسة أحد الألعاب الرياضية مرة في الأسبوع مثل : كرة السلة ، تنس ، الطاولة ، ، ، ، الخ .

### النوع الثاني المهم من العلاج هو :-

الحمية من المواد الدهنية بحيث لا تزيد نسبة الدهون التي تؤكل يومياً عن ٤٠ جراماً من الدهون ، وتكون مجموع السعرات الحرارية في طعامك اليومي من البروتين والنشويات لا تزيد عن ١٢٠٠ سعر حراري .

## **حبوب مرض السكر**

هذا النوع من الادوية يستعمل في النوع الثاني من داء السكري في حالة فشل الحمية لوحدها من التحكم في نسبة السكر في الدم .

### تشمل هذه الأدوية الأنواع التالية :-

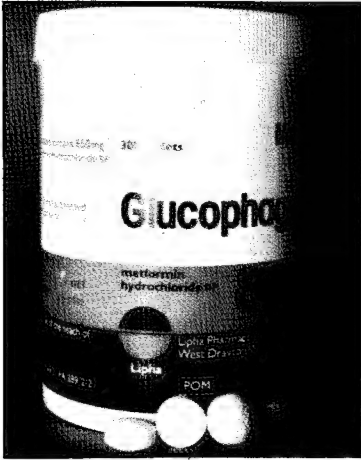
ديابنيز - يؤخذ في جرعة واحدة في اليوم وتتراوح الجرعة من ١٠٠ مع الى ٥٠٠ مع في اليوم الواحد .





ديوانيل أو يوجلوكون - يؤخذ مرة واحدة في اليوم أو مرتين في اليوم وتتراوح الجرعة بين ٢٠، ٥٠ - نصف حبه - الى ٢٠٠ مع اي حبتين مرتين في اليوم .  
ميني داياي - يؤخذ على مرتين أو ثلاث مرات في اليوم .  
جلوكوفاج - يؤخذ مرتين في اليوم أو ثلاث مرات في اليوم .

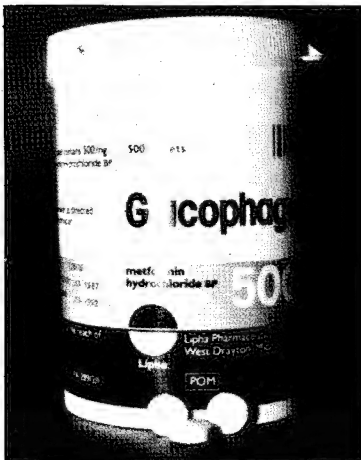
الجرعة والنوع المناسب يحدد لك من قبل طبيبك الاخصائي .  
 جميع الأنواع تؤخذ قبل وجبة الطعام بربع الساعة عدى الجلوكوفاج يؤخذ مع الأكل .



جلوكوفاج (٤٨) أ



ديوانيل - أو يوجلوكون (٤٦)



(٤٨) ب



ميني داياي (٤٧)

لا تستعمل هذه الأدوية إلا بإرشادات  
من طبيبك الاخصائي .

## الأنسولين

الأنسولين هو هورمون تفرزه خلايا معينة في البنكرياس . الأنسولين الذى يستعمل في علاج بعض المرضى مستخلص من البقر والخنزير ولكن حديثاً في عام ١٩٨٢ م استطاع العلماء انتاج هورمون الأنسولين من فصيلة معينة من جرثوم « الأيكولاي » ، هذا النوع من الأنسولين ليس له علاقة باي حيوان بتاتاً وهو أحدث وافضل نوع يستخدم حالياً لأن تكويناته في الحمضيات الامينية لا تختلف عن تلك الموجودة في أنسولين الانسان لذا يسمى بالأنسولين البشري .

وجدير بالذكر ان الأنسولين ليس ضرورياً إلا في نسبة قليلة من مرضى السكر يحكم على ضرورته اخصائي مرض السكر .

عدد الحقن اليومية وجرعة الأنسولين ونوعيته وتركيز الجرعة ومواعيد اخذ الحقن ( الابريز ) خاصة بك انت فقط لاغير وكل هذه الصفات تختلف من مريض لآخر فلا تستعمل حقن ( ابر ) الآخرين واتبع الارشادات التي شرحها لك طبيبك ولا تغيرها الا باستشارته . واعلم ان كل مريض سكر يختلف عن باقي المرضى ، وكن حريصاً على اتباع نصائح طبيبك فقط ولا تلتفت لأقوال الصحف اليومية والمجلات أو المقالات الاذاعية فهي ليس لها اساس علمي وكلها رواج وهلس عام مضر في كثير من الاحيان وابتعد عن الخرافات مثل البصل علاج لمرض السكر أو الثوم علاج لمرض السكر أو الصبر علاج لمرض السكر وكثير من هذه الامثال التي سببت لكثير من المرضى فقدان بصرهم وارجلهم .

أول انسان تعاطى حقن الأنسولين في عام ١٩٢٢ م « لينارد تومس » اليوم هو حي يرزق في امريكا وعمره ( ٩٥ ) سنة وقد أخذ حتى الآن ٤٥٠٠٠ حقنه ( ابرة ) من الأنسولين وهو اليوم في صحة جيدة ويعمل مثل اي انسان عادي .

نظراً الى ان - بعد عون الله - حياتك وصحتك معتمدة على الأنسولين وانك ستظل تتعاطاه مدى الحياة يومياً ، لذا من الضروري جداً أن تتعلم حقن ( ابر ) الأنسولين بنفسك لنفسك ماعدا في حالة : -

- ١ - إذا كان نظرك ضعيفاً .
- ٢ - طفل اقل من ست سنوات في العمر .
- ٣ - يداك مريضة .
- ٤ - في سن الشيخوخة .

أ - سريع المفعول وقصير المدى

هذا النوع صافي ، وليس معكر ، ويظل صافيا بعد خض الزجاجه واسمه انسولين ( ريجولار ) من حين أخذ جرعة منه تحت الجلد يبدأ مفعوله بعد حوالى ٢٠ دقيقة وتصل شدته بعد حوالى ساعتين ، وينتهى مفعوله بعد ( ٤ - ٦ ) ساعات .



( ٤٩ ) ( R ) REGULER

ب - بطيء المفعول ومتوسط المدى

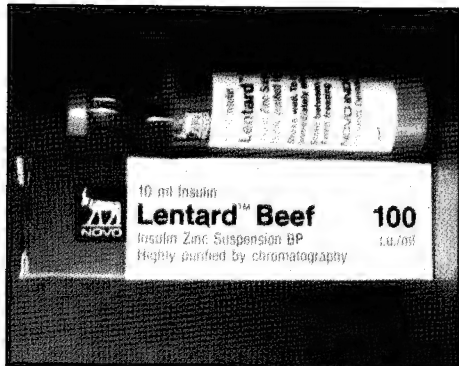
هذا النوع صافي ، ولكن يصبح معكر اللون بعد خض الزجاجه ، ولا بد من خض الزجاجه قبل الأستعمال . واسمه ( NPH ) حين أخذ جرعة منه تحت الجلد يبدأ مفعوله بعد حوالى ساعتين ، وتصل شدته بعد حوالى ( ٧ ساعات ) وينتهى مفعوله بعد حوالى ( ١٤ - ٢٤ ) ساعه .



( ٥٠ ) NPH

ج - بطيء المفعول وطويل المدى

هذا النوع صافي ، ولكن يصبح معكر اللون بعد خض القاروره ، ولا بد من خض القاروره قبل الأستعمال واسمه ( لينتى ) أي ( ال ) . . ويبدأ مفعوله بعد حوالى ( ٦ ساعات ) وتصل شدته بعد حوالى ( ١٢ ساعه ) وينتهى مفعوله بعد حوالى ( ٢٤ - ٣٦ ساعه )



( ٥١ ) LENTE

( لابد من الاحتفاظ بالأنسولين داخل الثلاجة )

في هذه الحالات يتعلم أهل المريض كيفية حقن ( ابر ) الأنسولين ومقياس الجرعة سهل جداً فالطبيب أو الممرض المختص سوف يقوم بتعليمك وتدريبك في عيادة مرضى السكر في عنبر المستشفى .

ارشادات ، وتوجيهات هامة  
اعداد وحقن جرعة الأنسولين

### مواضع حقن الأنسولين

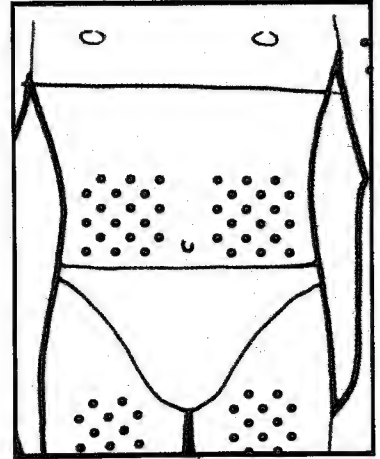
#### اعداد جرعة الأنسولين

- ١ - اغسل يديك جيداً . (صورة ٥٣)
- ٢ - ضع الزجاجة بين كفيك وحركها دائريا ببطء حتى تتأكد من خلط محتوياتها تماماً ولا تقم برج الزجاجة . (صورة ٥٤)
- ٣ - طهر الغطاء المطاطي بقطعة قطن التعقيم . (صورة ٥٥)
- ٤ - اسحب بعض الهواء داخل المحقنة وذلك بسحب المكبس الى الخلف الى اسفل المحقنة (صورة ٥٦)
- ٥ - ادخل الابرة خلال الغطاء المطاطي وادفع المكبس فالهواء داخل الزجاجة . (صورة ٥٧)
- ٦ - ضع الزجاجة والمحقنة في الوضع الرأسى العكس وتأكد أن رأس الابرة يكون مغموراً في الدواء ، ثم اسحب المكبس بيدك الأخرى ببطء وتأكد من الحصول على الجرعة المحددة لك داخل المحقنة . (صورة ٥٨)
- ٧ - تأكد من عدم وجود فقاعات هوائية وذلك برفع المكبس ثانيا والحصول على الجرعة المحددة لك بالضبط . (صورة ٥٩)
- ٨ - تأكد من الجرعة مرة أخرى بعد نزع الابرة من الزجاجة ثم اعد الغطاء على الابرة حتى لا تتلوث ، وضع المحقنة معبأة في مكان نظيف حتى تجهز موضع الحقن . (صورة ٦٠-٦١)

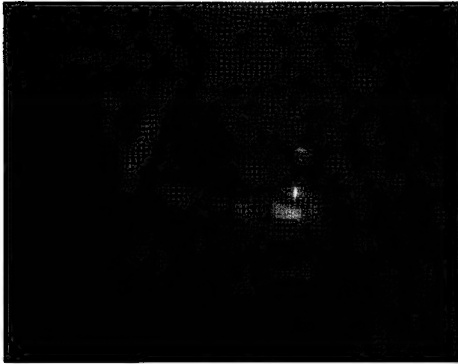
# مواضع حقن الانسولين



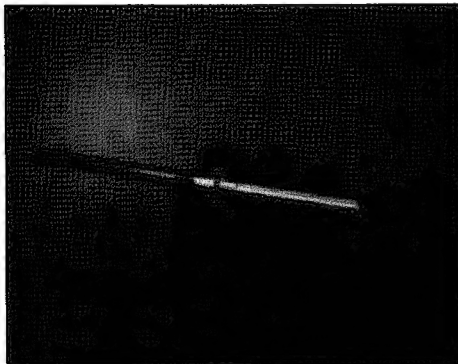
(٥٣)



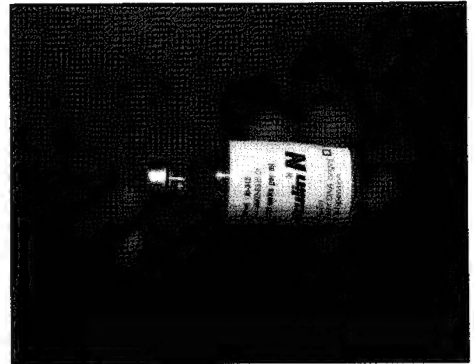
(٥٢)



(٥٤)

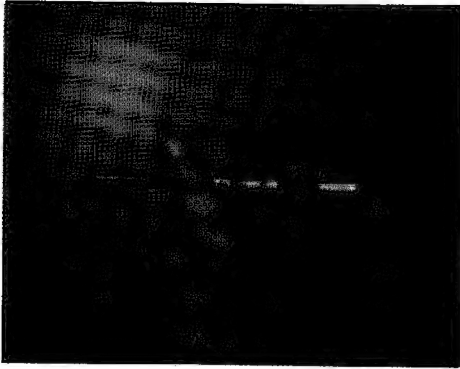


(٥٦)

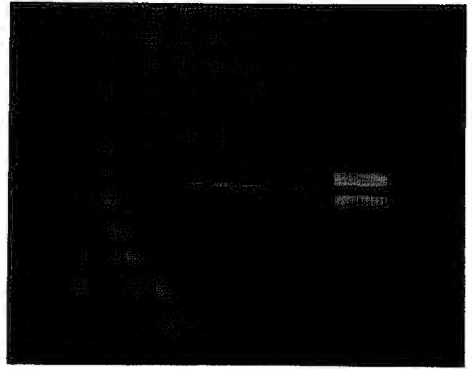


(٥٥)

# مواضع حقن الانسولين



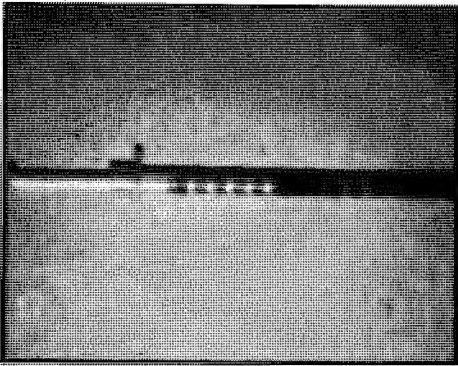
( ٥٨ )



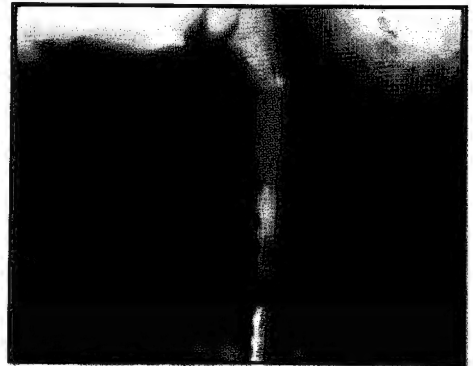
( ٥٧ )



( ٥٩ )



( ٦١ )



( ٦٠ )

أحسن وأسلم الأماكن في جسمك هي ماحول الصرة أو في الجهة الأمامية من الفخذين .

مهم جداً تغيير موضع الحقن يومياً .

### كيفية حقن جرعة الأنسولين

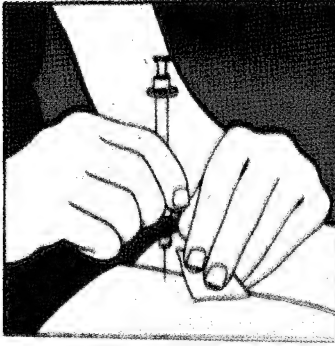
- ١ - طهر موضع الحقن جيداً بقطن المطهر . ( صورة ٦٢ )
- ٢ - ثبت الجلد بيدك اليسرى مع دفع مساحة كافية من جلدك بين اصابعك ، وباليمنى امسك المحقنة كما تمسك القلم ثم ادخل الابرة عامودياً - باستقامة - داخل الجلد وتأكد من ادخال الابرة باكملها . ( صورة ٦٣ )
- ٣ - اسحب المكبس وتأكد من عدم وجود دم داخل المحقنة ثم اضغط المكبس لادخال الدواء تحت الجلد . ( صورة ٦٤ )
- ٤ - ضع قطعة من القطن المعقم على موقع الابرة واسحب الابرة خارج الجلد واضغط القطنة على موقع الحقن لعدة ثوان . ( صورة ٦٥ )
- ٥ - الق المحقنة بابتها في مكان أمين بعيداً عن الأطفال ولا تستعملها مرة ثانية . ( صورة ٦٦ )



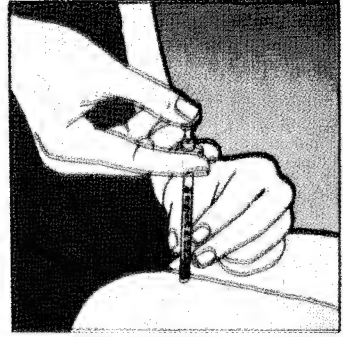
( ٦٣ )



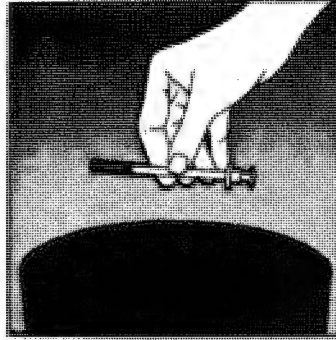
( ٦٢ )



( ٦٥ )



( ٦٤ )



( ٦٦ )

### خلط نوعين من الأنسولين في محقنة واحدة

إذا كنت تتعاطى نوعين من الأنسولين في وقت واحد - يمكنك خلط الاثنين في محقنة واحدة شرط ان تعبىء المحقنة اولاً بالأنسولين المائي ( أي الصافي ) ثم بعد ذلك تضيف عليه جرعة الأنسولين العكس وأتبع نفس الخطوات السابق ذكرها .

إذا لم تتبع كل مايلزم من نظم ومتطلبات مرضك فانك لاسمح الله ستشعر بوطأة مرضك وتعاني من :-

- اما - من نقص شديد في نسبة السكر .

- أو - زيادة عالية في نسبة السكر .

وهما المشكلتان اللتان سأتحدث عنها في السطور التالية .



## نقص شديد في نسبة السكر

هذا يعني انخفاض مستوى السكر في دمك الى أقل من الطبيعي ويمكن أن يحدث هذا مفاجئاً .

### اسبابه

- لم تتناول احدى وجبات الطعام المقررة ، أو أجلتها عن موعدها .
- مارست التمارين أكثر مما ينبغي ، أو قمت بنشاط غير عادي .
- لم تأكل كل كمية الطعام التي ينبغي أن تتناولها .
- أخذت كمية زائدة من الأنسولين .

### ماذا تشعر ؟

- الشعور بالتعب أو الضعف أو الدوار أو التوتر .
- الرعشة أو الارتجاف
- الصداع .
- شعور مفاجيء بالجوع .
- شعور بالبرد أو الرطوبة أو العرق الشديد .
- غثاء في البحر .
- نعاس شديد .
- عدم قدرة على التركيز في العمل .

### ماذا تفعل ؟

- فور شعورك باحد أو مجموعة من الأعراض السابقة تناول قطعة حلوى مع كأس ماء أو أي غذاء حلو مثل العسل أو السكر أو التمر .
- اذا لم تشعر بتحسن خلال ١٠ دقائق بعد تناول الطعام الحلو اذهب الى اقرب طوارئ مستشفى واخبرهم بمرضك وعلاجك .

## ارتفاع شديد في نسبة السكر

### اسبابه

- اسرفت في الأكل
- تناولت طعاما محظورا عليك .
- لم تتناول علاجك

### ماذا تشعر ؟

- هي جميع اعراض مرض السكر التي ذكرت في الصفحات السابقة .

### ماذا تفعل ؟

- اشرب الكثير من الماء .
- اعرض نفسك على طبيبك .

## **الوقاية من المضاعفات**

مرض السكر اذا لم يتحكم فيه المريض باستمرار طيلة حياته يؤثر عليه ويضر جميع أعضاء الجسم من قمة الرأس الى اطراف قدميه .  
هذه المضاعفات تحدث تدريجيا ربما لا يشعر بحدوثها المريض بتاتا الا بعد فوات الاوان ،  
ومن أهمها :-

### العين

مرض السكر يسبب « الماء الأبيض » في عدسة العين تدريجياً حتى انعدام النظر . مرض السكر كذلك يؤثر على الشبكة في قاع العين ونتيجته فقدان البصر لاسمح الله .

### القلب

من اهم اسباب الذبحة القلبية أو الجلطة القلبية هو مرض السكر غير المنتظم .

### الكليتان

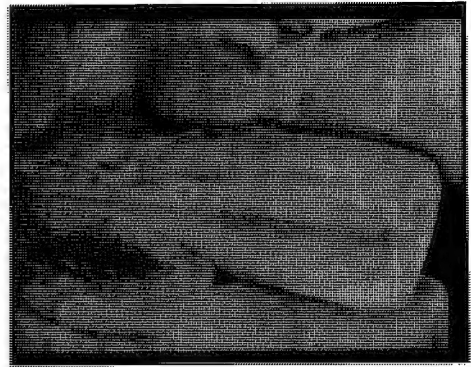
مرض السكر قد يسبب التهابات في المسالك البولية والكليتين ويعتبر مرض السكر من أهم اسباب الفشل الكلوي ومن ثم غسيل الكلى .



( ٦٧ )

المضاعفات  
على العين

المضاعفات عل  
الاسنان



( ٦٨ )

( الساقان والقدمين ) - القوائين العشرة -

مرضى السكر معرضين بنسبة كبيرة لامراض الدورة الدموية والالتهابات المزمنة . والوقاية من هذه المضاعفات مهمة جداً لاسيما العناية بالقدمين لأنهما ابعد جزء في الجسم من القلب .  
من المهم جداً ان تحافظ على قدميك لأنهما وسيلة حريتك وفقدانها لاسمح الله نتيجة الاهمال يعني ( مثل الطير بلا جناحين . )

- إذا اتبعت القواعد التالية فإن المشاكل المتعلقة بالقدمين يمكن تجنبها بمشيئة الله .
- ١ - أغسل قدميك كل مساء ونشفهما بعناية ومن أهم المواضع ما بين الأصابع ( أصابع اليدين والقدمين ) وقد أكد ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم حين امر بقوله « أسبغ الوضوء ، وخلل بين الأصابع » الحديث . . . وذلك لما يبقى من ( الاوساخ ) الراسبة مع العرق بين الأصابع وبعد الغسل جففهما بمنشفه مع وضع قليلا من البودرة بينها .
  - ٢ - استعمل جراباً نظيفاً يومياً مصنوعاً من القطن . ولا تستعمل جراب حرير أو نايلون لأنه يمنع الهواء .
  - ٣ - افحص قدميك من البثور ، والخدوش والمناطق التي فقدت لونها .
  - ٤ - قلم اظافر قدميك بعناية وقصها على شكل مستقيم .
  - ٥ - احرص ان يكون حذاءك واسعاً ومريحاً ومصنوعاً من الجلد وتجنب الأحذية النايلونية أو المطاطية .
  - ٦ - لا تمش حافي القدمين .
  - ٧ - امتنع عن التدخين فهو بالنسبة لمرضى السكر مثل ( البنزين والنار ) .
  - ٨ - لتحسين الدورة الدموية في الساقين والقدمين يجب ان تمشي يومياً بما لا يقل عن ثلاثة كيلو مترات .
  - ٩ - اذا لاحظت تغيرات في لون قدميك أو اصابعك أو اذا حدثت أي بثور أو خدوش أخبر طبيبك عنها فوراً ، والتأخير في علاجها قد يعني الضرر الشديد لاسمح الله .
  - ١٠ - أكرر أن قدميك هما وسيلة حريتك في التنقل مثل ( الجناحين للطير ) .

## الصيام ومرض السكر

بسم الله الرحمن الرحيم

( ليس على الأعمى حرج ولا على الأعرج حرج ولا على المريض حرج )

( صدق الله العظيم )

ان مرض السكر من أهم الأمراض الباطنية المزمنة والذي له تأثير قوي على البصائم للأسباب التالية :-

### أولاً

الصيام كما هو معروف الامتناع عن الأكل والشرب حوالي خمسة عشر ساعة من كل ٢٤ ساعة يومياً ، ويسمح للأكل والشرب في الساعات التسع الباقية .

أما بالنسبة لمرض السكر فمن أهم جزء في علاجه والتحكم فيه هو تناول كمية كبيرة من الماء على فترات متعددة لأن من أضر مضاعفات هذا المرض هو جفاف الجسم .

كذلك من الضروري تناول كمية محدوده من الأكل موزعة على ست وجبات صغيرة خلال النهار ، ولا يظل المريض بدون أكل اطول من اربعة ساعات على التوالي وإلا قد يسبب هذا جوعاً وانخفاضاً شديداً في نسبة السكر في دمه ربما ينتهي بغيوبة ضاره لاسمح الله .

### ثانياً

اثناء فترة النهار ترتفع افرازات الهورمونات الهامة للجسم التي تساعد على استهلاك الجلوكوز في الدم وتنخفض اثناء الليل . وهذه الدورة الفيزيولوجية لا تنعكس في شهر رمضان .

### ثالثاً

الصائم أثناء فترة صيامه تقل حركته البدنية بنسبة كبيرة عن الأيام العادية والحركة هي العامل الأساسي في حرق واستهلاك الجلوكوز وتخفيض نسبته في الدم .

### رابعاً

عامة المسلمين في شهر رمضان يسهرون الليل وينامون معظم النهار . . . والذين يعملون نهاراً ينامون عند عودتهم من العمل وبعد صلاة العصر حتى قرب المغرب ، هذه الفترة هي من أخرج وأخطر فترة بالنسبة للمريض الصائم والذي يتعاطى أنسولين أو حبوب داء السكر ، لأن في هذه الفترة يكون قد مضى حوالى اثناعشر ساعة بدون أكل وشرب . . . وقد تنخفض في دمه نسبة السكر الى مستوى قليل جداً أثناء نومه ، ويذهب المريض في غيبوبة ، وأهله يعتقدون أنه نائم ، وتكون النتيجة لاسمح الله تلفاً في المخ .  
لهذه الاسباب والاسباب كثيرة أخرى يستحسن لمريض السكر أن لا يصوم الا في حالة أن مرضه من النوع الخفيف الذى لا يستدعي لحبوب أو حقن أنسولين .  
وكثير من المرضى بحكم خبرتي معهم يعتقدون انهم طالما لا يشعرون بأي ألم أو عبء، انهم ليسوا مرضى ومفروضاً عليهم الصيام فهذا الاعتقاد خطأ فالانسان المصاب بدأ السكر مريض مدى الحياة حكم به عليه الخالق الأحد بحكمته جل جلاله وانزل في قرءانه الكريم من اليسر لعبده بقوله .

### بسم الله الرحمن الرحيم

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ، وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

الصدقة عن المريض المفطر تجزيه عن صيامه باجماع علماء الدين .

## الحمل ومرض السكر

يوجد نوعان لمرض السكر اثناء الحمل على النحو التالي :-

### النوع الأول

هذا النوع من السكري يصيب الأم اثناء الحمل فقط وقد يحدث في الثلث الأول أو الثاني من الحمل قد تشعر الأم بحدوثه وقد لا تشعر .

إذا أصيبت به الأم في الحمل الأول فالاحتمال قوي جداً أن تصاب به في كل حمل ، لذلك من الضروري اخبار طبيبك انك أصبت بمرض السكر في حملك السابق حتى يحولك لاختصاصي مرض السكر للفحص والعناية . وتسعين في المائة من الحالات تشفى الأم من مرض السكر بعد الولادة مباشرة .

في كثير من حالات هذا النوع من المرض لا تحتاج الأم سوى الاهتمام بالحمية فقط للتحكم عليه وربما تحتاج الى جرعة صغيرة من الأنسولين في الثلث الثاني أو الثالث من الحمل للسيطرة كذلك .

### النوع الثاني

هذا النوع تكون الأم قد أصيبت بداء السكر قبل الحمل وليس الحمل هو السبب باصابتها بالداء .

هذا النوع يعتبر أخطر النوعين على الأم والجنين والسيطرة عليه بدقة قبل وحين الشروع بالحمل وحتى الولادة مهم جداً . لذلك فمن المعتاد ان ينصح الطبيب بزيادة كمية الأنسولين بشكل تدريجي للسيدة التي تتعاطى الأنسولين قبل الحمل ، أو يبدأ العلاج بالأنسولين للسيدة التي كانت تعالج بالحمية الغذائية أو الحبوب كما بدأت .

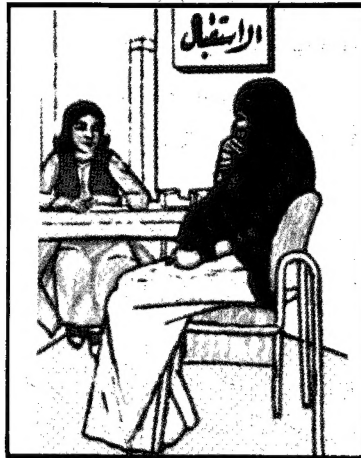
تستطيع ياذن الله الأم المصابة بداء السكر ان تمر بمرحلة الحمل بشكل عادي ، وان

تلد طفلاً معافى . شأنها شأن أي سيدة أخرى إلا إنها قد تجابه بعض المشاكل أثناء فترة الحمل تتمكن من التغلب عليها دون تأثيرات سلبية على الحمل أو الجنين فيما إذا اتبعت نصائح أخصائي مرض السكر ، وحرصت على السيطرة على نسبة السكر بالدم بصورة دقيقة ، وواضبت في عيادة الأخصائي .

يؤثر الحمل على السيطرة على داء السكر حيث يزداد احتياج الأم للأنسولين بعد الثلث الأول للحمل ويستمر هذا الازدياد تدريجياً حتى الولادة .

إن اضطرابات السيطرة على داء السكر أثناء الحمل يسبب عدداً من المشكلات التي تواجه الأم أثناء الحمل والولادة ويعرض الجنين لاسمح الله لعدد من المضاعفات الخطيرة التي من الممكن أن شاء الله تفاديها .

ولقد اثبتت الدراسات والفحوصات السريرية جدوى السيطرة المثلى على نسبة السكر بالدم أثناء الحمل لدرء هذه الاخطار والمضاعفات واجتياز فترة الحمل بصورة اعتيادية وإيجابية .





ارشادات عيادة مرض السكر في  
مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة

العيادات التخصصية

تعليمات لمرضى عيادة السكر

- ١ - راجع العيادات التخصصية بالدور الأول ( عيادة مرض السكر ) ما بين الساعة ٨,٠٠ الى ٩,٠٠ صباحاً . قدم الورقة الخاصة بالمعاينة وانتظر في قاعة الجلوس في العيادات التخصصية .
- ٢ - ممرضة عيادة السكرى تستدعي المريض لفحص نسبة السكر في الدم ، ووزن المريض وأخذ مقاس ضغط الدم واعطائه العلاجات اذا لزم الأمر ، وبعد ذلك وجبة الفطور المخصصة في العيادة ، ثم يعود المريض بعد ذلك الى غرفة الانتظار في العيادات التخصصية .
- ٣ - يبدأ الاطباء بمعاينة المرضى من الساعة ١٠,٠٠ الى ١٢,٠٠ ظهراً . يرجى عدم مغادرة العيادة قبل ان يراك الطبيب .
- ٤ - بعد مقابلة الطبيب احصل على موعد مراجعته قبل خروجك من العيادة .
- ٥ - اذا كان عندك موعداً مع عيادة أخرى في نفس اليوم فيرجى اعلام اختصاصي مرض السكر لتحويل الملف الطبي لتلك العيادة .
- ٦ - على المرضى ان يذهبوا الى الصيدلية بالقرب من المختبر في الدور الأرضي لصرف الدواء
- ٧ - حافظ على موعدك المحدد واذا كنت لا تستطيع الحضور فيرجى الاتصال بالهاتف ٦٦٥٣٠٠٠ ، توصيلة ٢٤٦٨ أو ٢٤٦٦ واطلب موعداً آخر . . . وشكراً .
- ٨ - اذا كانت هذه الزيارة هي الأولى لعيادة مرض السكري فسيرك طبيب الامتياز اولاً ، وفي الموعد التالي سوف ترى اختصاصي مرض السكري .